

Veronika Foentová  
Vitalia Bella

# AKO BYŤ ŠŤASTNÝ?

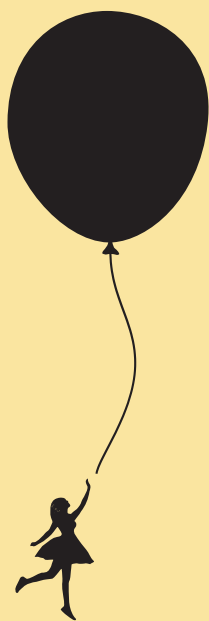


**N**



Veronika Folentová  
Vitalia Bella

# AKO BYŤ ŠŤASTNÝ!





## Obsah

Úvod ~~~~~	7
Priateľstvo ~~~~~	9
Vzťahy ~~~~~	37
Rodičovstvo ~~~~~	69
Výchova ~~~~~	101
Neploďnosť ~~~~~	135
Zdravie ~~~~~	153
Úspech ~~~~~	189
Vyhorenie ~~~~~	211
Spoločnosť ~~~~~	233
Spiritualita ~~~~~	259
Starnutie ~~~~~	279

Autorky: © Veronika Folentová, Vitalia Bella, 2022

Vydal: © N Press, s. r. o., v roku 2022 ako svoju 69. publikáciu

Vydanie prvé

ISBN: 978-80-8230-109-3

## Úvod

Ako byť šťastný? Ak sa na to spýtate psychológov a psychologičiek, ich odpoveď vás možno úplne neuspokojí. Aspoň nie na prvé počutie. Deväť z desiatich odborníkov na duševné zdravie vám pravdepodobne odpovie, že si to nemáte dávať za cieľ a že šťastie sa nedá prežívať ako permanentný stav, ale len ako okamihy. Naším cieľom by vraj nemalo byť šťastie, ale radšej spokojnosť.

Ako však byť spokojný vtedy, keď sa svet okolo nás zbláznil?

Túto otázku sme si často kládli aj pri písaní a zostavovaní tejto knihy. Po prvých dvoch rozhovoroch prišla pandémia, potom vojna na Ukrajine. Dokončenie knihy sme tak viackrát odkladali. Na rozhovory o šťastí akosi neboli čas ani energia.

Nakoniec sme si uvedomili, že spokojnosť možno nájsť aj v bláznivom svete a okamihy šťastia dokážeme prežívať aj vtedy, keď okolo nás nič nie je tak, ako by malo byť.

V knihe sme sa pokúsili uchopiť ľudskú snahu o spokojný život zo všetkých strán – od narodenia cez obdobie dospievania, hľadania životného partnera a výchovu vlastných detí až po starobu a smrť.

Ďakujeme všetkým odborníkom a odborníčkam, ktorí sa spolu s nami vydali na túto cestu. Ak nie za šťastím, tak za obyčajnou spokojnosťou, ktorá si neraz žiada veľa práce. Veríme, že s našou knihou bude táto práca aspoň o čosi ľahšia.



**Ľudia neľutujú,  
že mali priveľa  
priateľov, ale že  
si nevytvorili  
a neudržali dost'  
priateľstiev.**

# PRIATEĽSTVO



**Psychológ  
Aleš Bednařík**

**o tom, ako vznikajú  
priateľstvá, ako pestovať  
kamarátske vzťahy a prečo  
by sme tomu mali učiť  
aj svoje deti.**

## **Aleš Bednařík (1969)**

Narodil sa v Bratislave, vyštudoval psychológiu na Univerzite Komenského. Absolvoval výcviky v riešení konfliktov, vo facilitácii, v psychoterapii a koučovaní na Slovensku aj v zahraničí. Vede školenia na rozvoj komunikačných zručností, vedenia ľudí, porád a riešení konfliktov. Venuje sa pozitívnej psychológii, respektíve psychológii šťastia. Presadzuje happytariánstvo, čo je vedomý výber presvedčení a činností, ktoré pomáhajú zvyšovať šťastie človeka. Na tieto témy mu vyšli viaceré knihy.



**O tom, či sa v živote cítite spokojní, do veľkej miery rozhodujú vzťahy s inými ľuďmi. Napríklad výskum Carolyn B. Murrayovej a M. Jean Peacockovej z roku 1996 ukázal, že dobre fungujúce vzťahy tvoria až 70 percent nášho pocitu šťastia. Akú úlohu v tom podľa vás zohrávajú práve priateľské vzťahy?**

Priateľské vzťahy sú veľmi dôležité. Zjednodušene a tvrdo povedané, rodičia postupne umrú a vlastné deti odídu za svojím životom. A tak nám ostávajú v podstate len priatelia. A ešte inak – naši rodičia, naše deti a náš partner plnia rovnako veľmi dôležitú úlohu v našom živote, ale sme k nim v inom vzťahu ako k priateľom.

Priateľstvá nám prinášajú množstvo dôležitých vecí pre šťastný život – inšpirujú nás napodobňovať a učiť sa, dávajú nám pocit, že niekam patríme, ovplyvňujú naše sebedomie tým, že cítíme, že nás druhí majú radi a my máme radi druhých, cítíme blízkosť až intimitu, keď sa zdôverujeme s našimi názormi a vnútorným prežívaním. S priateľmi zažívame pocit bezpečia a to vedie k explózii množstva pozitívnych emócií – od výbuchov smiechu cez obdiv, zdieľanie spoločnej vášne až po vďačnosť. A takisto nám priateľstvá prinášajú množstvo intenzívnych negatívnych emócií – sklamanie dôvery, hnev pri prekračovaní hraníc alebo z nesúhlasu, smútok pri rozchode, dokonca aj pocity hanby, ak sme sa pred niekým, koho si vážime, zosmiešnili, alebo pocity viny, že sme niekomu, na kom nám záleží, ublížili.

Naše vzťahy aj dôraz na rôzne typy vzťahov sa počas životných etáp menia.

### **Ako?**

Do puberty je to najmä pôvodná rodina – rodičia, súrodenci, starí rodičia. Samozrejme, že už v detskom veku hrajú dôležitú úlohu aj rovesníci, teda spolužiaci, kamaráti z krúžkov. Ešte v časoch pred internetom a mobilmi chodili deti oveľa viac von a vtedy vznikalo počas hier a túlania sa množstvo priateľských vzťahov práve na ulici, s deťmi zo susedstva.

V puberte vytvárame emocionálne najsilnejšie priateľstvá. V tom veku sme totiž všetci emocionálnejší, citlivejší, vzrušenejší a všetko prežívame silnejšie. Silnými motívmi tínedžerských priateľstiev je erotická príťažlivosť a potreba patriť do skupiny.

V mladej dospelosti sme častejšie v priateľských vzťahoch, ktoré sú podmieňované najmä podobnými záujmami a trávením voľného času. V dospelosti si priateľstvá vytvárame oveľa viac s kolegami z práce a v seniorskom veku s tými, ktorí nám zostali z rodiny a z celého života.

Priateľstvá teda hrajú dôležitú rolu v každom veku a po celý život nás výrazne formujú. Každý si vie spomenúť na ľudí, ktorých počas života stretol, vnímal ich ako priateľov, ako blízkych ľudí, a na to, ako ho ovplyvnili.

Jedna z najdôležitejších vecí na priateľstvách, najmä na tých dlhodobých, je to, že naši dlhodobí priatelia sú svedkami nášho života. A ak v príbehu nášho života máme priateľov, tak svoj život vnímame oveľa zmysluplnejší, ako keď v ňom vystupujeme osamelo. Ľudia neľutujú, že mali privela priateľov, ale že si nevytvorili a neudržali dost priateľstiev.

### **Hovorí sa, že priatelia sú rodina, ktorú si sami vyberieme. Na základe čoho si však priateľov vyberáme?**

Priateľstvá na rozdiel od rodiny nemajú to bremeno, že musíme spolu niečo riešiť, spolu znášať problémy. S rodinnými príslušníkmi zdieľame to dobré aj to náročné. S manželkou alebo s deťmi musíme riešiť aj každodenné organizačné a ekonomické fungovanie. To s priateľmi môžeme, ale nemusíme.

Priateľstvá sú na rozdiel od rodinných vzťahov zvyčajne dobrovoľné. Ale zdôrazňujem to zvyčajne, pretože aj priateľov si vyberáme iba z toho, čo máme aktuálne k dispozícii. Takže jedna z odpovedí je, že to, kto budú naši budúci priatelia, určuje prostredie. Každý mal priateľov zo svojej triedy od základnej školy až po vysokú. Takže prostredie, v ktorom sa pohybujeme, činnosti, ktoré robíme (koničky, športy), a potom aj udalosti typu manifestácia, dovolenka, koncert, ale aj svadby a pohreby,

dajú dokopy ľudí, ktorí sa vďaka danej udalosti mali možnosť stretnúť a spriatelíť. Udalosti a spoločné zážitky počas nich pomáhajú zblížovaniu. Ale, samozrejme, nespriatelíme sa s každým.

### **Čo o tom rozhoduje?**

Naše individuálne faktory – to, akú máme osobnosť. Extroverti to majú o čosi ľahšie ako introverti, bezstarostní to majú ľahšie ako opatrní, dôverčiví majú viac priateľov ako podozrievaví. Inak, tieto črty osobnosti sú spojené aj s mierou prežívaného šťastia a spokojnosti v živote.

Naše hodnoty, presvedčenia a preferencie ovplyvňujú, či budeme mať medzi kamarátmi viac racionálnych alebo viac ezoterickejšieho zmysla, či sa budeme pohybovať medzi lumpami alebo medzi bielymi vranami. Či budeme mať kamarátov skôr medzi umelcami alebo medzi programátormi. Tento balík je takým rozhraním medzi prostredím a osobnosťou, lebo hodnoty a preferencie ovplyvňujú, aké prostredie si vyberáme a akému sa vyhýbame.

Schopnosť nadviazať a udržiavať priateľstvá však výrazne ovplyvňujú najmä naše komunikačné zručnosti, schopnosť načúvať aj zdieľať, schopnosť byť srdečný a otvorený aj empatický a súcitný.

A to stále nehovorí o tom, čo spôsobuje, či si s potenciálnym priateľom budeme pasovať.

### **Čo teda rozhoduje o tom, že si s niekým sadneme?**

Ukazuje sa, že podobnosti sa priťahujú viac ako odlišnosti. Podobné názory, záujmy aj podobná životná fáza spôsobujú, že sa s niekým zblížime ľahšie.

V niečom nás však priťahujú aj isté typy odlišností – napríklad to, že druhý človek je taký, akí by sme my sami chceli byť, a obdivujeme to. Priťahujú nás ľudia, ktorí sa správaním, osobnosťou alebo niekedy aj iba výzorom podobajú na iných ľudí z našej histórie, ktorých sme mali radi.

Podobné a známe nás nielen priťahuje, ale zvyšuje pocit bezpečia, a tak sme dôverčivejší. A to uľahčuje úvodnú fázu spriatelovania sa.

Vlastne všetko, čo som povedal, súvisí najmä s vytváraním priateľstiev. Lebo každý človek, aj ten, s ktorým sme sa spriatelili a je nám veľmi sympatický, je komplexná bytosť a určite bude mať aj osobnostné črty, prejavy správania, názory a hodnoty, s ktorými nielenže nebudeme súhlasiť, ale nás aj negatívne šokujú. A takéto situácie a objavy sú potom skúškou priateľstva. Podobne ako sa pri romantickej láske nestačí spoliehať na zamilovanie, ani pri priateľstve sa nestačí spoliehať na sympatie. Ozajstné priateľstvá prejdú aj záťažovými situáciami. Ale nie preto, lebo sú ozajstné od začiatku, ale preto, lebo dokážeme naše rozdiely konštruktívne spoločne prekonať a priateľstvo tak utvrdiť.

**Podľa evolučného antropológa Robina Dunbara má náš mozog kapacitu udržiavať len 150 zmysluplných priateľských vzťahov. Aj keď k tomu prirátame niektoré intenzívnejšie kamarátstva na sociálnych sieťach, nie je to trochu privysoké číslo?**

Dunbarova stopäťdesiatka je jedným z najpopulárnejších tvrdení o ľudských skupinách a Robin Dunbar sa k nemu dopracoval ešte pred vznikom internetu. Je veľmi pravdepodobné, že to stále platí offline aj online, ale, ako sám Dunbar hovorí, okolo tohto čísla je celkom voľnosť – od 100 až po 250 ľudí.

### **Čo to znamená?**

Sú ľudia, ktorí vedia mať podstatne viac spoločenských vzťahov, a sú ľudia, ktorí ich dokážu mať pomenej. A je rozdiel hovoriť o priateľstvách a o zmysluplných spoločenských vzťahoch – to je totiž tá 150-čka, o ktorej hovorí Dunbar. Robin Dunbar hovorí o tom, že približne s takýmto počtom ľudí sme schopní mať nejakú emocionálnu výmenu, do istej miery poznáme ich povahu a nemáme problém ich pri náhodnom stretnutí zaradiť, pozdraviť a prehodiť s nimi pár konverzačných viet. Čiže nehovorí o priateľstvách, ale o zmysluplných kontaktoch.

Dunbar toto číslo vyvodil teoreticky z porovnávania mozgov (neokortexu) a veľkosti spoločenstiev rôznych opíc a potom sledoval ľudské spoločenstvá, v ktorých sme tisíce rokov

vyrastali. Opakovane sa mu ukazovalo, že ak skupina narástla a prekročila hranicu 150 ľudí, tak sa rozdelila na menšie skupiny. A aj po tom, ako sa ľudské skupiny zväčšovali a už nerozdeľovali – napríklad v sídlach a mestách –, sme boli mentálne schopní udržiavať iba tento obmedzený počet kontaktov.

To znamená, že nie všetkých ľudí, čo poznáme a máme s nimi vzťahy, pokladáme za priateľov, dokonca ani za priateľské vzťahy – známosti. No budú patriť do „Dunbarovej 150-tky“.

Máme rôzne okruhy ľudí v odlišnej miere blízkosti: tých najbližších môže byť do päť, dobrých priateľov pätnásť a tých 150 sú zmysluplné kontakty, ako sú bývalí kolegovia alebo spolužiaci, s ktorými sme mali „obyčajný“, ale srdečný vzťah počas školy. Až potom nasledujú známi a ľudia, ktorých vieme rozpoznať, že sme ich niekedy stretli – tých môže byť od 500 do 1500. Mnoho priateľstiev zo sociálnych sietí patrí až do tej skupiny nad 150 – sú to ľudia, o ktorých vieme, že existujú, ale to je asi tak všetko.

Veľkosť okruhu ľudí, ktorých poznáme a vieme zahrnúť do svojich kruhov, je navyše veľmi individuálna. Preto je to Dunbarovo číslo 150 len rámcové. Nevyhnutne. Mám silný zážitok, ktorý to ilustruje. Chodil som na gymnázium, kde som mal telocvikára, ktorý bol srdečný a priateľský. Bol to môj jediný učiteľ telesnej, takže niet divu, že si ho pamätám. On však mal stovky žiakov v priebehu desiatok rokov. A predstavte si, že keď som skoro po 25 rokoch prišiel na tú istú školu, lebo môj syn tam plánoval nastúpiť, zrazu som počul, ako na mňa cez celú chodbu volá známy hlas: „Bédo!“ To bola moja prezývka na gymnáziu. A ja som šokovaný zistil, že si ma po toľkých rokoch telocvikár nielenže pamätá, že ma rozpoznať podľa výzoru, ale on si ešte aj pamätal, ako sa volám! Prezývkou!

Tým chcem povedať, že sú ľudia, ktorým ich mentálna kapacita (pamäť), osobnosť a sociálne zručnosti umožňujú udržiavať oveľa širší okruh priateľských vzťahov ako ľuďom, čo sú skôr mizantropi a ostatnými opovrhujú a vyhýbajú sa im.



Dunbarova 150-tka je síce veľmi populárne číslo, dobre sa od neho odvíja diskusia, ale má aj dosť oponentov. Ale aj keby nemalo, tak sme ľudia rôzni, vzťahy sú veľmi pestré, a je diskutabilné, hoci lákavé, premeniť takú rozsiahlu vec, akou sú ľudské vzťahy, na jedno číslo.

### **Je vôbec reálne, aby mal človek veľa dobrých priateľov?**

Priateľské vzťahy vyžadujú, aby sme ich pestovali, a teda mali na ne aj čas, aby sme s tými ľuďmi mali nejakú informačnú a emocionálnu výmenu, ktorú vnímame ako podnetnú, zmysluplnú a srdečnú, čo sú rôzne aspekty toho, aby sme si povedali, že sa nám takýto vzťah páči, a prežívali ho ako pozitívny.

Na druhej strane – a mnohí to iste poznajú – môžeme stretnúť po dlhých rokoch kamaráta, kamarátku a rozhovor plynie prirodzene, akoby sme sa videli naposledy včera. Tu hrajú rolu nielen vzájomné sympatie – a stále ešte nevieme, čo všetko ich ovplyvňuje – a schopnosť viesť zmysluplnú, srdečnú a empatickú komunikáciu. Lenže zážitok priateľského rozhovoru, nie priamo priateľstva, môžeme mať aj s celkom cudzím človekom. Niekoľko minút rozhovoru, ktorý má podobné kvality ako rozhovor s priateľom, ale bez kontextu spoločného príbehu, môžeme zažiť s neznámymi každý deň.

Nicholas Epley a Juliana Schroeder v roku 2014 robili vtipný experiment vo verejnej doprave. Ľudia si mylne myslia, že sa majú pred cudzími ľuďmi tváriť utiahnuto a nedávať sa do reči, aby druhých neotravovali, a takisto si mylne myslia, že by sa cítili otravovaní, keď ich niekto cudzí nebudaj osloví. Experiment sa humorne volal *Mistakenly seeking solitude*, čiže Mylne hľadajúc samotu. Ako zistili, ľudia, ktorí prekonali bariéru a dali sa do reči s cudzím človekom, mali po takýchto rozhovoroch oveľa pozitívnejšie pocity ako tí, ktorí sa do rozhovorov nepustili. A nielen to. Rovnako lepšie sa cítili aj tí, čo boli do rozhovorov vtiahnutí, v porovnaní s tými, ktorí sa viezli uzavretí do seba.

**Jedna z najdôležitejších  
vecí na priateľstvách,  
najmä na tých dlhodobých,  
je to, že naši dlhodobí priatelia  
sú svedkami nášho života.**

**A ak v príbehu nášho života  
máme priateľov, tak svoj život  
vnímame oveľa zmysluplnejší,  
ako keď v ňom vystupujeme  
osamelo.**

**Holandský sociológ Gerald Mollenhorst prišiel so zistením, že každých sedem rokov stratíme polovicu svojich blízkych priateľov. S čím to podľa vás súvisí?**

Mollenhorst skúmal vplyv kontextu, teda okolností, v ktorých sa nachádzame, a potvrdilo sa mu, že okolnosti výrazne ovplyvňujú okruh priateľov. Potvrdilo sa aj to, že keď počas života postupne meníme prostredie – odídeme z práce a nastúpime na nové miesto, vstúpime do manželstva a potom sa rozvedieme, presťahujeme sa, odcestujeme za prácou, či za štúdiom, tak časť priateľov stratíme. Lenže nových si získame v novom prostredí.

Mollenhorst svoju štúdiu urobil s 1000 ľuďmi a potom ju o sedem rokov zopakoval, takže mu musel vyjsť sedemročný cyklus. (smiech) No všeobecne sa dá povedať, že sa nám v priebehu života postupne mení kontext, ako žijeme, a podľa toho z nášho života vypadávajú starí priatelia a v nových kontextoch pribúdajú noví. Nie všetci. Asi polovica. A zvyčajne nestrácame celkový počet priateľov, ale prebudovávame ich zostavu.

**Dá sa povedať, v ktorom veku zvyčajne budujeme najpevnejšie priateľstvá?**

Emocionálne sme najotvorenejší, najzvedavejší, najviac riskujúci a najviac túžiaci vytvárať priateľstvá a zažívať blízkosť medzi 15 až 25 rokmi. Okolo tridsiatky mávame vybudovaný najširší okruh priateľov – z rodiny, kolegov, bývalých spolužiakov, priateľov a rodiny našich partnerov. A ak sme spoločensky aktívni, nových priateľov si vieme vytvárať aj potom. No vrchol je v tom období okolo dvadsiatky.

**Prečo práve vtedy?**

Sme už aj dostatočne dospelí, ale ešte stále dostatočne emocionálne nastavení na vytváranie nových priateľstiev. Toto obdobie vytvárania priateľstiev sa prekrýva aj s obdobím najčastejšieho randenia. Na vytváranie priateľstiev potrebujeme byť dostatočne zvedaví, dostatočne odvážni a o dosť menej hodnotiaci a ešte menej opatrní. Toto obdobie je aj najspoločenskejšie v živote človeka. Tak je to zariadené prírodou, aby sme

si našli pozíciu v spoločensťve a vytvárali v ňom koalície a aby sme si našli sexuálneho partnera na rozmnoženie.

Aj spoločensky je v tomto období mladosti tolerované – sme k tomu dokonca povzbudzovaní – viac si užívať ako pracovať, viac cestovať ako byť trvalo usadení, viac experimentovať ako sa držať nejakých zaužívaných spoločenských pravidiel. A tak biológia, psychológia a aj spoločnosť umožňuje v tomto období rozmach priateľstiev aj erotických skúseností.

Pevnosť a trvanlivosť týchto priateľstiev však závisí aj od toho, čo spolu prežijeme – zážitky, cestovanie, spoločné hobby. Alebo čo spolu robíme – študujeme ten istý odbor, bývame na tom istom internáte, máme spoločný projekt.

**Nesúvisí vyšší počet priateľských vzťahov v mladosti aj s tým, že v mladom veku sme tolerantnejší k tomu, keď je niekto iný, má iný názor ako my, a neskôr nám už robí problém sa povzniesť nad tieto rozdiely?**

Tolerantnosť vyžaduje práve to, čo ste spomenuli – schopnosť povzniesť sa nad rozdiely, dokonca schopnosť nehodnotiaci vnímať či integrovať rozdiely. Ale to je na dlhšiu diskusiu.

V mladosti by som to však nenazýval tolerantnosťou. V mladosti je pre nás totiž mnoho vecí ešte nových, nepoznaných. O veľa veciach, dejoch, skúsenostiach a ľuďoch ešte nemáme ani informácie či vlastnú skúsenosť, a tak si ani nemáme z čoho vytvoriť názor alebo hodnotenie. Vtedy sa ešte veľa učíme a svoj názor si postupne budujeme. Preto sa aj ľahšie nadchneme pre druhých, aj sa ľahšie dáme ovplyvniť. A to je v mnohom dobré. Umožňuje to ľahšie vytváranie nových vzťahov aj väčšiu otvorenosť novým skúsenostiam všeobecne.

Až rokmi si vytvárame istú integritu presvedčení a hodnôt. Vtedy je však dôležité si zároveň stále udržiavať tú zvedavosť a otvorenosť z mladosti. Inak skostnatíme pri učení, ako aj pri získavaní nových priateľov. Ukazuje sa to aj v partnerských vzťahoch: čím sú ľudia starší, tým majú väčší problém nájsť si romantického partnera. Jedným z dôvodov sú vysoké nároky či návyky žiť si po svojom.